

Fachvorträge und Workshops

Fachvorträge:

Wir kommen gerne zu Ihrer Veranstaltung/Ihrem Gesundheitstag und referieren über folgende Themen (oder ein anderes Ernährungsthema, das Ihnen am Herzen liegt – sprechen Sie uns an):

Fachvortrag 1: 5 Meilensteine für eine gesunde Ernährung

Fachvortrag 2: Diabetes Typ 2– Kann ich mich schützen?

Fachvortrag 3: Gesunde Mittagspause

Fachvortrag 4: Wege aus der JoJo – Falle

Die Angebote umfassen folgende Leistungen:

Der jeweilige Fachvortrag dauert ca. 1 Stunde, anschließend erhalten die Teilnehmer Gelegenheit ihre Fragen zu stellen. Im gemeinsamen Gespräch, das ca. für ½ Stunde angesetzt ist, gibt es Gelegenheit zum Austausch. Der Vortrag wird von einem IHK-zertifizierten Ernährungskoach gehalten. Handouts und ggf. Verkostungen sind im Preis enthalten.

Falls gewünscht stellen wir auf Ihrer Veranstaltung/Ihrem Gesundheitstag mit der Möglichkeit einen Gewichtscheck (vertraulich und diskret) und/oder eine BIA –Messung direkt vor Ort vornehmen zu lassen, ein ganz besonderes Highlight für Ihre Mitarbeiter/Kunden zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist nicht begrenzt. Eine ungefähre Angabe der Personenzahl gibt uns die Möglichkeit Zeit für Messungen und genügend Material einzuplanen.

Preise:

Ein Vortrag kostet in der Grundvariante wie oben beschrieben **299 EUR**.

Der Gewichtscheck incl. BIA Messung mit ausführlicher Analyse, Erläuterung und Handlungsempfehlung kostet pro Person **59 EUR**.

Workshops:

In einem 3 stündigen Workshop werden folgende Themenschwerpunkte behandelt:

Workshop 1: Gesunde Ernährung und Bewegung im Arbeitsalltag: Wie es mir hilft gesund zu bleiben oder zu werden.

Workshop 2: Low Carb: Warum weniger Kohlenhydrate uns schlanker machen und wie ich mich danach ernähre.

Workshop 3: Voller Motivation in ein gesünderes Leben

Die Angebote umfassen folgende Leistungen:

- 3 Stunden mit einem IHK-zertifizierten Ernährungscoach in Ihrem Haus
- Grundlagenermittlung zu den Fachthemen und Hilfestellung im Alltag
- Seminarunterlagen incl. Rezepten

Das Angebot umfasst einen Wiegeservice mit Gewichtskontrolle für die Teilnehmer (freiwillig - Diskretion ist selbstverständlich) und kann erweitert werden um eine BIA Messung. Wenn diese Angebote wahrgenommen werden, verlängert sich der Workshop zeitlich.

Die maximale Teilnehmerzahl für einen Workshop sollte 20 Personen nicht überschreiten.

Preise:

Ein Workshop kostet in der Grundvariante (3 Stunden) **399 EUR**.

Der Gewichtskontrolle incl. BIA Messung mit ausführlicher Analyse, Erläuterung und Handlungsempfehlung kostet pro Person **59 EUR**.

Programm:

Das Programm von ScaleFriends® ist seit 01.05.2015 krankenkassenzertifiziert und lehnt sich an die Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) an. Die Fachvorträge und Workshops werden fachlich kompetent und interessant gestaltet. Es findet kein Produktverkauf (o.ä. statt)

Fragen?

Anke Ebel, info@scalefriends-moers.de; Tel: 0049 178 68 45 237

Annika Rainer, info@scalefriends-essen.de; Tel: 0049 173 96 25 031